

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Kinesiologie		2.2. Cod disciplină	KMS I 10			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Hancas Alin						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Hancas Alin						
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	19				
3.8 Total ore din planul de învățământ	56				
3.9 Total ore pe semestru	75				
3.10 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p>
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Orientarea și pregătirea studenților în vederea studierii aprofundate a domeniilor lor de interes legate de activitatea motrică.
7.2 Obiectivele specifice	-Cunoașterea și aplicarea mijloacelor specifice care să ofere

	<p>studentilor perspective de ocupare de locuri de muncă disponibile în domeniile de studiu din timpul studiilor și din practica lor profesională.</p> <p>-Dobândirea de către studenți a unei largi palete de cunoaștere și înțelegere a experiențelor de activitate motrică din domenii aparținând diferitelor ramuri de sport, din practicarea exercițiilor fizice, din activitatea desfășurată la diferite locuri de muncă, din domeniul de reabilitare/refacere, precum și din cele întâlnite în viața de zi cu zi.</p> <p>-Familiarizarea studenților cu subdisciplinele academice ale kinesiologiei ce cuprind filosofia, istoria, sociologia activităților fizice, precum și în ceea ce privește comportamentul motor, sportul, psihologia exercițiului fizic și al sportului, biomecanica și fiziologia activității fizice.</p> <p>-Descrierea de locuri de muncă pentru fiecare domeniu al kinesiologiei în vederea educării studenților pentru alegerea unei cariere academice în concordanță cu posibilitățile și aspirațiile fiecăruia.</p> <p>-Definirea responsabilităților și cerințelor profesionale în sănătate, fitness, exerciții terapeutice, în cadrul procesului instructiv-educativ de predare, în coaching, management și sport.</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
• Curs 1 : Obiectul de studiu al kinetologiei	Curs interactiv	2 ore
• Curs 2 : Relația kinetologiei cu alte științe	Curs interactiv	2 ore
• Curs 3 : Concepte în kinetologie	Curs interactiv	2 ore
• Curs 4 : Structuri anatomice și funcționale implicate în actul mișcării	Curs interactiv	2 ore
• Curs 5 : Sursele energetice ale organismului. Sistemele energetice ale organismului	Curs interactiv	2 ore
• Curs 6 : Efortul fizic	Curs interactiv	2 ore
• Curs 7 : Oboseală. Refacere	Curs interactiv	2 ore
• Curs 8 : Aspectele biomecanice ale mișcării	Curs interactiv	2 ore
• Curs 9 : Informațiile senzoriale implicate în actele motrice	Curs interactiv	2 ore
• Curs 10 : Comportamentul motor	Curs interactiv	2 ore
Curs 11 : Invățarea motrică	Curs interactiv	2 ore
• Curs 12 : Kinantropometria	Curs interactiv	2 ore

• Curs 13 : Exercițiul fizic	Curs interactiv	2 ore
• Curs 14 : Kinetoterapia	Curs interactiv	28 ore
<p>Bibliografie :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Albu C. Armbruster T. Albu M. <i>Kinetoterapie</i>, Editura Polirom, București 2012 2. Bota A. <i>Kinetologie</i>, , ANEFS, București 2007 3. Cordun M. <i>Kinantropometrie</i>, Editura Press, București, 2009 4. Calais-Germaine B. Lamotte A. Anatomie pentru mișcare, , Editura Polirom, București 2012 5. Epuran M. Stănescu M. <i>Învățarea motrică</i>, Editura Discobol, București 2010 		
Seminar-laborator	Metode de predare	
• S1 : Planuri și axe de mișcare	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S2 : Mișcări la nivelul regiunilor corpului uman	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S3 : Principalele grupe musculare ale corpului uman	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S4 : Nutriție. Necesari și consum energetic	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S5 : Zone de efort	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S6 : Mijloace, metode și programe pentru dezvoltarea vitezei	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S7 : Mijloace, metode și programe pentru dezvoltarea forței	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S8 : Mijloace, metode și programe pentru dezvoltarea rezistenței	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S9 : Mijloace, metode și programe pentru dezvoltarea îndemnării	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore

• S10 : Mijloace și programe de refacere a capacității de efort	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S11 : Biomecanica mersului și a alergării	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S12 : Deprinderi și priceperi motrice	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S13 : Măsurători somatic și a compoziției corporale	Conversatie aplicarea practica a cunostintelor dobandite la curs	2 ore
• S14 : Evaluare seminarii		2 ore
Total		28 ore

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	- Verificare pe parcurs		
	- Activitate la seminar	- nota pentru activități aplicative	50%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			Nota min. 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....